
أطفال الخليج
مركز دراسات وبحوث المعوقين
www.gulfkids.com

حارس المرمى


قصص «من طفل - إلى - طفل» - ٧


ورشة الموارد العربية

ورشة الموارد العربية

سلسلة قصص «من طفل – إلى – طفل» – ٧

حارس المرمى

قصة عن أهمية التغذية السليمة في نمو الأطفال وتطورهم.

إعداد: أمل الزين و «ورشة الموارد العربية»
بتصرف عن قصة بقلم كوليت هُوز
الرسوم: عدنان الشريف

«من طفل – إلى – طفل» برنامج عالمي كان أطلقه "معهد صحة الطفل" في جامعة لندن، وهو يقوم على تعليم الأطفال الاهتمام بصحة وخير الآخرين في مجتمعهم الصغير، ويشمل هذا الاهتمام: الإخوة والأخوات الصغار والأطفال الآخرين في المدرسة، وأهالي الحي أو القرية عموماً. تقوم كل قصة من هذه القصص على مفهوم مساعدة الأطفال بعضهم بعضاً، وعلى التقليد الشائع في البلدان العربية وغيرها، حيث يسهم الأطفال الكبار في رعاية إخوتهم وأخواتهم الصغار والرضع

كلمة الى الاهل والمربّين والمرشدين الصحيين

يزداد إدراك الدور الحاسم الذي تلعبه التغذية السليمة في السنوات الاولى من عمر الانسان. فالرضّع يجب ان يرضعوا حليب الام لاطول مدة ممكنة.

والصغار يجب ان ياكلوا اطعمة متنوعة.

وجميع الاطفال، صغاراً وكباراً يجب أن يحصلوا على كفايتهم من الاكل. ويجب ان يتضمن غذاؤهم طعاماً مطبوخاً.

جميع الاطفال يجب ان يحصلوا على الطعام الصحيح والملائم.

يحاول هذا الكتاب ان يوضح للاطفال، ببساطة، اهمية الطعام في اثناء نموهم. وهو يبيّن كيف يستطيع الطعام الجيد والمغذّي أن يحسّن صحتهم ويزيد سعادتهم.

• الطبعة العربية الاولى، ١٩٩٢

• الناشر : «ورشة الموارد العربية» ص.ب. ٧٣٨٠ نيقوسيا - قبرص

ARC, Arab Resource Collective, P.O.Box 7380, Nicosia-Cyprus.
Tel: (357-2) 452670; Fax. 458212; Tlx. 5223 Rawafid Cy

• تصدر هذه القصة بدعم من «خبز من أجل العالم» Brot fuer die Welt في المانيا

• أعد هذا الكتاب بموجب الاتفاق مع برنامج «من طفل - إلى - طفل» في «معهد التربية» و«معهد صحة الطفل» - جامعة لندن. وذلك عن النص الأصلي الصادر ١٩٨٥

Good Food, by Collete Hawes. Editor: Pauletta Edwards. Project team: Ken Cripwell, Dr. Pauletta Edwards, Shan Griffith-Pina, Collette Hawes, Hugh Hawes, Dr. Keith Lowe, Augustine Veliath, Prof. David Morley

Published in Arabic by ARC, Arab Resource Collective, P.O.Box 7380, Nicosia - Cyprus.

* Arabic Title: "Hare's Al-Marma" (The Goal Keeper)
* Adapted by: Amal El-Zein and ARC
* Illustrations by: Adnan Al-Sharif

• «ورشة الموارد العربية» مؤسسة عربية مستقلة ذات منفعة عامة، لا تتوخى الربح التجاري. هدفها اعداد ونشر وتوزيع الكتب والمواد التعليمية والتثقيفية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية وتنمية المجتمع في البلدان العربية. تأسست «الورشة» في عام ١٩٨٨ من قبل مجموعة من العاملات والعاملين في حقول الرعاية الصحية الاولية، وتنمية المجتمع، والتربية، والنشر.

الغذاء الجيد

أنا اسْمي حامدٌ، وعُمري عَشرُ سنوات. أعيشُ مع عائلتي في بَلدتِنا الصغيرةِ وأذهَبُ فيها إلى المدرسة.

عندي أختٌ إسْمُها سَلمى وعُمرُها ثمانيةُ أعوامٍ، وأختٌ اسْمُها هُدى، وعُمرُها ستّةُ أعوامٍ، وأخٌ صغيرٌ اسْمُه زياد، وعُمرُه خمسةُ أشهُر.

أبي مزارعٌ، وأمّي تعمَلُ في البيتِ وفي البُستانِ. أنا وأُخْتايَ نساعِدُهما وخُصوصاً في فصلِ الصيفِ وفي أثناءِ العُطلةِ المدرسيَّة.

أمَّا زياد فهُو صغيرٌ جداً ويفضّلُ اللّعبَ والنومَ، فلا يدرسُ مَعَنا ولا يشتَغِل.



نحنُ كُلُّنا في صحَّةٍ جيدةٍ، أقوياءُ وسُعداء. نلعبُ ونمرحُ وندرُسُ ونشتَغِلُ في فرحٍ ولا نمرَض. أمي تقولُ إنَّ السَّبَبَ في ذلك هو أنَّنا نأكُلُ طعاماً جيداً ومُغذِّياً.

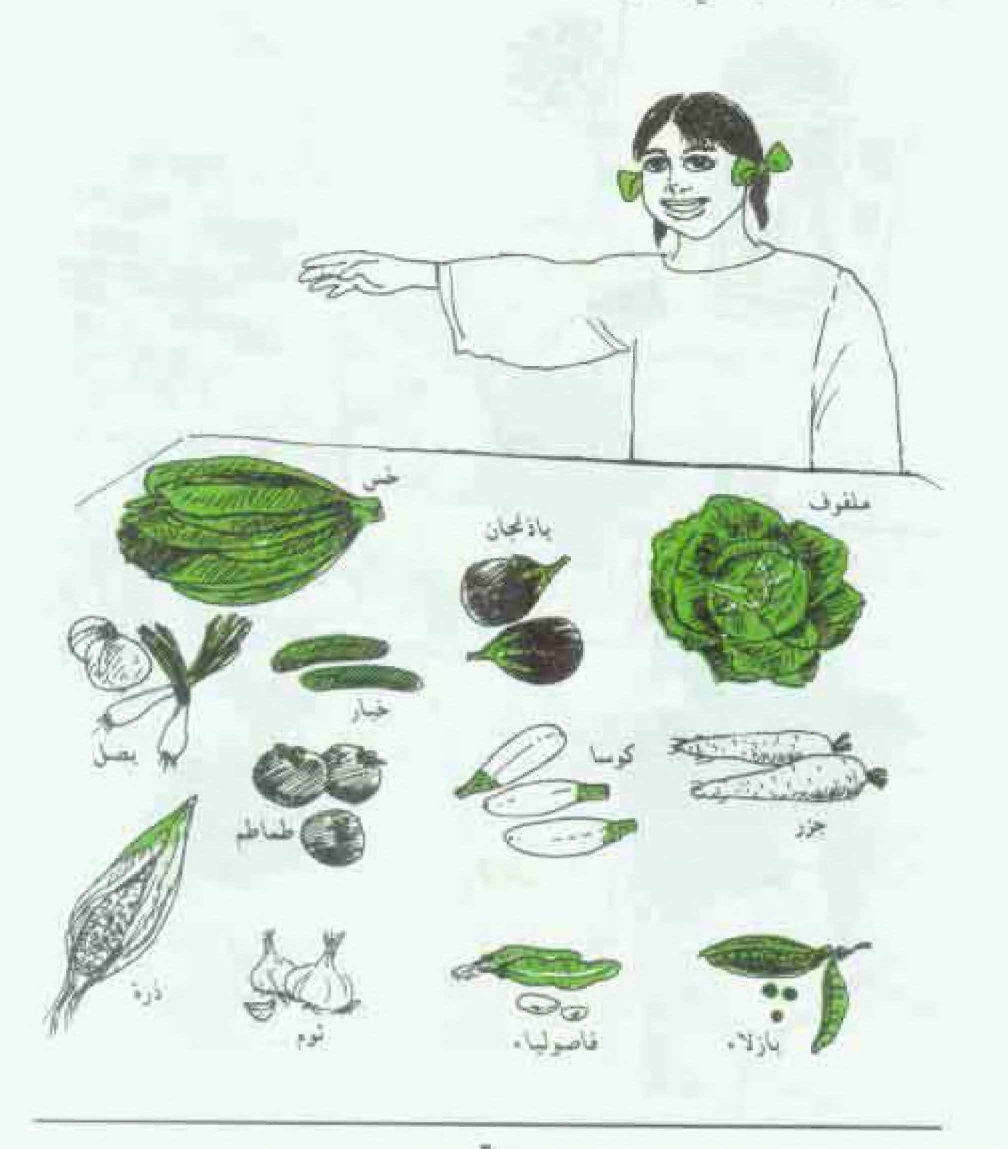
أمي تُرضِعُ زيادَ بِنَفسِها، ولا تُعطيه لَبَنَ البقرِ ولا اللَّبَنَ الناشفَ الذي يبيعُه البقَّال. وهي تُعطيه طعاماً طرياً. تهرُسُ له الموزَ في الصَّحنِ، وتسلُقُ له الرُّزَّ مع العدسِ وتُطعِمُه بالملعقة.



زيادٌ يأكلُ كلَّ طعامٍ مهروسٍ، وأمّي تُعطيه كميّةً قليلةً منه في كلِّ مرّةٍ. وهي تجمعُ الخُضَرَ من بُستانِ الدارِ وتطبُخُها لنا، وتشتري بعضَ الطعامِ من الدكّانِ ومن السُّوقِ أحيانًا.



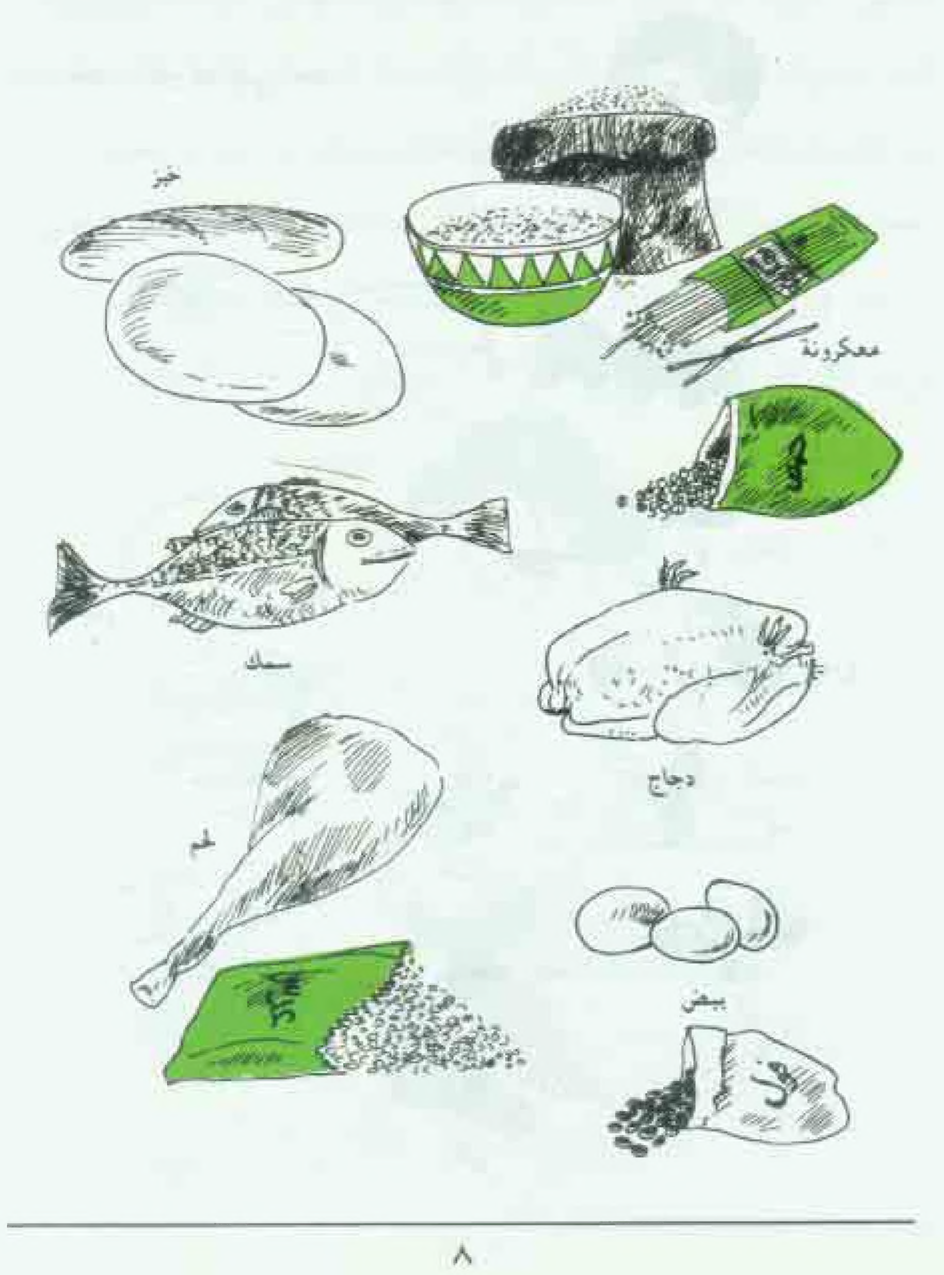
هذه بعض الخضر التي نأكل:



وهذه بعض الفواكه التي نحب:



هذه بعض المأكولات التي تشتريها أمي:





طحين
سكر
زيت
زيتون
زبدة
لبن
حليب
زهورات
شاي
ملح

أمي لا تُعطينا الطَّعامَ نفسَه كُلَّ يوم. فهي تُحضِّرُ أنواعاً كثيرة، ونحنُ نأكُلُ عدَّةَ مرّاتٍ في اليوم. نفطرُ في الصَّباحِ فُطوراً ساخناً وكوباً فيه قليلٌ من الشّاي وكثيرٌ من اللَّبن. ونحنُ نأكُلُ دائماً قبلَ الذَّهابِ الى المدرسة. فنتعلَّمُ في نشاطٍ، لا نتعَبُ ولا ننعس.



لي عمّةٌ تَعيشُ مع زوجِها وأولادِهما في العاصمةِ البعيدةِ فلا نَراهُمْ إلاّ نادراً.

في بدايةِ الصّيفِ الماضي ذَهَبَ أبي لزيارتِهِمْ وأرجَعَ معَهُ ابْنَ عمّتي غسّان. إنّه في مِثلِ عُمري تماماً. قالَ أبي إنّ غسّانَ سيَبقى عندنا شَهرين، وإنّ عائلةَ عمّتي ستَنْتَقِلُ بعدَ شَهرَين لتَعيشَ في قريَتِنا.

فرِحتُ بغسّانَ كثيراً لأنّني كُنتُ في حاجةٍ الى رفيقٍ منْ عُمري. فأخي زيادُ صغيرٌ جداً. وأختايَ سَلمى وهُدى لا تُحبّان كرةَ القدم.



تصاحبْنا غسانُ وأنا بسرعةٍ، ووعدْتُه بأنْ يلعبَ معَنا في فريقِ كُرة القدَمِ الذي ألعبُ أنا معه.

كان غسانُ يُشبهُني كثيراً. ولكنّه كان أقصرَ مني وأنحفَ بكثيرٍ ووجهُه أصفر. كان يُحبُّ الألعابَ نفسَها التي أحبُّها أنا ويهتمُّ بالأشياءِ نفسِها، ولكنّه كان يتعَبُ بسُرعة.



وكان الفرقُ بيننا يَظهرُ على مائدة الطّعام. فأنا كُنتُ آكُلُ كلَّ ما تُقدّمُه لنا أمي. أمّا غسانُ فكان لا يأكُلُ شيئاً تقريباً. لا يُحبُّ الفاكهةَ ولا الدّجاجَ ولا البيضَ ولا الخُضر، ولا يأكُلها.

كانتْ أمّي كُلّما جلسنا لنأكُلَ تشرحُ لغسان: «يا غسانُ، يجبُ أنْ تأكُلَ جيّداً لكي تنمُو وتقوى. الخُضرُ والفواكهُ واللّحومُ ضروريةٌ لجسم الإنسان. لا يكفي أنْ تأكُلَ الرُّزَّ والخُبزَ فقط. التّنويعُ في الأكلِ مُهمٌّ جداً. إنّه يُعطينا النّشاطَ والقوةَ. الأكلُ الجيّدُ هو الذي يُشغّلُ أجسامنا».

ولكنَّ غسانَ كان لا يأكُلُ إلاَّ قليلاً. كان يرفُضُ الموزَ والتُّفاحَ والبرتقالَ والإجّاصَ والخسَّ والبازلاّء والسّبانخَ والفاصُولياء والجزرَ والخيار. حتى البطاطا. كان يرفُضُ كلَّ شيء تقريباً تقولُ عنه أمّي إنّه طعامٌ جيد.



بعدَ أيّامٍ قليلةٍ مِنْ وُصولِ غسانَ ذَهبنا لزيارةِ صديقي سليم. كان سليمٌ قائدَ فريقِ كرةِ القدمِ.

طلبتُ مِن سليمٍ أنْ يَضُمَّ غسانَ إلى الفريقِ. ولكنّه نظرَ إلى جسمِ غسانَ وقالَ: «غسانُ ضعيفٌ جداً ولنْ يستطيعَ اللّعبَ. مِنَ الواضحِ أنّه لا تُوجَدُ قُوةٌ في رجليه ولا في يديه».



حَزِنَ غسانُ حُزناً شديداً. وعُدْنا إلى البيت وأنا مُحتارٌ: كيف يُمكنُني أنْ أساعِدَه؟

في أثناء العشاء، لاحَظَ والدي حُزنَ غسانَ فسألَه عن السَّبب. غسانُ لم يُجِبْ فأخْبَرتُه أنا ما حصل. قال أبي: «يا غسانُ، هلْ تُريدُ أن تُصبحَ لاعباً ماهراً وقوياً يَفتخرُ بك فريقُ كُرةِ القدم»؟



رَدَّ غسانُ ودموعُه تَسقُط على صحنِه: «نعمْ يا خالي. هذا أكثرُ شيءٍ أريدُه في الدنيا».

ابْتَسم أبي وقال: «إذنْ إسْمع. عليك أن تأكُلَ طعاماً مُغذّياً لكَي يُصبحَ جسمُك قوياً ونشيطاً. هذا هو الحلُّ الوحيد. هل أنتَ مُستعدٌّ لتأكُل كما يأكُلُ حامدٌ»؟

لمْ يتردَّدْ غسانُ وأجابَ: «إذا كنْتَ أنتَ متأكّدٌ منْ أنّ الطعامَ سيُحقق حُلمي فأنا سآكل كثيراً، ومنْ كُلّ أنواعِ الأكل».



وهذا ما حصلَ. بَدأ غسانُ يأكُلُ منْ كُلِّ ما تُحضّره أمي. في البداية كان يُجبرُ نفسَه على الأكل. ولكنْ بعدَ بضعةِ أيامٍ أصبحَ يأكُلُ بشهيةٍ أكبر.



ومضى الصّيفُ ونحنُ نلعبُ ونمرحُ وجسْمُ غسانَ يتغيّرُ وينمو ويتقوّى. وفي يومٍ من الأيام جاء سليمٌ وطلبَ من غسانَ أن يلعبَ مكانَ لاعبٍ مريضٍ في الفريق. لعبنا ولعبَ غسانُ معنا. ربحَ فريقُنا، وفرحَ غسان.



أسرة غير سعيدة

بعدَ شهرين انتقلت عائلةُ عمّتي إلى بلدتِنا وسكنَت داراً قُربَ دارِنا.

تعجّبَت عمّتي وزوجُها وأولادُها عندما قابلوا غسانَ: كيفَ كَبُرَ جسمُه وقويَ بهذه السُّرعة؟ غسانُ أيضاً استغربَ عندما رأى إخوته ووجوهَم الصفراءَ وأجسامَهمُ الضّعيفةَ والنّحيلةَ. لا نشاطٌ ولا فرحٌ. كان قد نسيَ أنّه كانَ مثلَهم.



كانت عائلةُ عمّتي كبيرةً وفيها ثمانيةُ أولاد : غسانُ وليلى وسعيدٌ وفاطمةُ وسامي وابراهيمُ ومُنى والطفلُ الصغيرُ عدنان. ابراهيمُ ومنى ماتا فبقيَ ستّةُ أولاد. كانوا لا يركضون جيّداً ولا يُساعدون أمّهم ولا يعملون. كانَ يَنقصُهمُ المرحُ والسّعادةُ.



كان عُمَرُ الصَّغير عدنانَ ستَّةُ أشْهُر. كان نحيفاً جداً، يمرَض كثيراً ولا يستطيعُ أن يقعُد. عيناهُ كبيرتان وبطنهُ منفوخةٌ. لا يتكلَّم بلْ يبكي مُعظمَ الوقت.



في المدينةِ، كانت عمّتي تُعطي أولادَها الأكلَ نفسه كلّ يومٍ تقريباً، وتطبُخ مرّةً واحدةً في اليوم. فيأكُلُ الأولادُ طعاماً بارداً بقيّةَ النهار. كانت تَشتري كلَّ الطّعامِ منَ الدُكّانِ ولا تزرعُ شيئاً. الطعامُ يكلّفُ كثيراً منَ المالِ فتشتري قليلاً منه.



عـدنانُ لا يرضعُ لَبَنَ أمّه إلا نادراً. كـانت عمّتي تُرضعُه لبناً من العُلبةِ التي تشتَريها من البقّال. ولبنُ العُلب يُكلّفُ كثيراً من المال، وهو لا ينفعُ الأطفالَ كثيراً، لكنّ عمّتي لمْ تكُنْ تعرفُ ذلك.

عدنانُ لم يكن سعيداً لأنه لا يرضعُ لبنَ أمّه دائماً. ولا تُعطيه أمُّه طعاماً مهروساً ولا تطبُخُ له. طعامُ عدنان لا يتغيّر.



أسرتانِ سعيدتان

بدأتْ عمّتي أمُّ غسانَ تسألُ أمّي أسئلةً كثيرةً ،

لماذا زيادٌ سمينٌ يضحكُ وعدنانُ نحيفٌ يبكي؟

لماذا أولادُك سُعداء أقوياءُ وأولادي يمرضون دائماً ولا يفرحون؟

لماذا يساعدِك أولادُك وأولادي لا يُساعدوني؟



أخبرتها أمي كيف تحسّنت صحّةُ غسان وكيف صار يأكل. قالت لها إنه تعلم أنّ الطعامَ الجيّدَ مهمٌّ جداً لنموّ الأطفال وتقويتهم، وأنّ غسانَ هو أفضلُ برهانٍ على ذلك.

وقالت لها أمي أيضاً إنّ لبنَ الأمّ أفضلُ من لبن العُلَب، وإنّ الطفل يحتاجُ الى طعامٍ مهروسٍ. الأطفالُ يجبُ أن يأكلوا عدّة مراتٍ في اليومِ، والأكلُ يجبُ أنَ يكونَ متنوّعاً.

عمّتي لم تكنْ تعرفُ هذه الأشياء.



بدأ الوضعُ يتغيَّرُ في بيتِ عمَّتي. صارت تُرضعُ عدنانَ، وتطلُبُ منّي ومن غسانَ أنْ نغسلَ أيْدينا جيّداً ونهرُسَ موزةً أو خُضراً مسْلوقةً للصَّغير. وبَعدَ أنْ يأكُلَ عدنانُ صحنَه كانت عمَّتي تُرضِعُه من لبنِها لأنَّها صارَتْ تعلَمُ أنَّ لبنَ الأمِّ أفضلُ لصحَّةِ الأطفالِ وهُو يُغذّي أكثرَ منَ اللّبنِ النّاشفِ في العُلَب. فَيشبَعُ عدنانُ ويضحَكُ وينامُ سعيداً.

وصارَ لنا عملٌ آخرُ غيرُ هَرسِ الأكلِ لعدنان. كُنّا نُساعدُ عمَّتي وزوجَها في تَكشِ بُستانِ الدارِ الجديدةِ لنَزرعَ فيها الخُضرَ. الخُضَرُ في بُستانِ الدّارِ أفضلُ من خُضرِ الدُكانِ وهي أرخَصُ بكَثير.



كـان الجـمـيعُ يَشـتـغلُ في البُسـتـانِ، حتّى الصّغـار. كـانوا يَقلَعُون الحَشيشَ الزائدَ منَ الأرض، ويَسقُونَ الزرعَ وهم يمرحُون ويلعبون. نَكشْنا الأرضَ وزرعْنا أنواعاً كثيرةً منَ الخُضر. وبعدَ أسابيعَ بدأ الزّرعُ يكبُرُ وصارَتْ عائلةُ عمّتي تأكُلُ من ثمارِ بُستانهم أيضاً. لقد تحسّنَت صحّتُهم. صاروا أقوى، يلعَبُونَ ويضحكُون ولا يمرضون كثيراً.

صاروا سُعداء.



لكنَّ عملَنا المفضَّل، غسانُ وأنا ، كان كُرةَ القدمِ طبعاً.
كُنَّا نتمرَّنُ ونلعبُ كلَّ يوم.
المفاجأةُ الكُبرى في تلكَ السَّنةِ كانت أنَّ غسانَ أصبحَ حارسَ المرمى في فريقنا والأولَ في صفِّه.



أنشطة

١ - إعمل قائمة بعشرة أنواع من الفاكهة وحاول أن ترسمها.

٢ - إعمل قائمة بعشرة أنواع من الخضر. حاول أن ترسمها.

٣ - إلعب مع أصدقائك لعبة «وابوري مشحون». يمكن أن يلعبها لاعبان اثنان أو أكثر:

يبدأ اللاعبُ الأول فيختار اسم أحد أنواع المأكولات، فيقول مثلاً: «وابوري مشحون رز». ويكون على اللاعب الثاني ان يجد كلمة تبدأ بآخر حرف من «رز»، فيقول مثلاً: «وابوري مشحون زيتون». ويقول الثالث: «وابوري مشحون نعنع» لأن نعنع تبدأ بآخر حرف من زيتون. ويقول الرابع: «وابوري مشحون «عسل»، والخامس: «وابوري مشحون لبن» وهكذا الى آخره. واللاعب الذي يعجز عن إيجاد كلمة مناسبة يخرج من اللعبة. والرابح هو الذي يظل يجد الكلمة المناسبة حتى النهاية.

٤ - إلعب مع أصدقائك لعبة الألوان: يختار أحدكم لوناً معيناً، ثم يكتب كل واحد منكم قائمة بأسماء الفواكه أو الخضر أو الحبوب أو المأكولات الأخرى التي لها ذلك اللونْ. الرابح هو الذي يكتُب أكبر عدد من الأسماء، وهو الذي يختار اللونْ التالي.

٥ - حاولْ أنْ ترسم عائلتك وهي مجتمعةٌ حول مائدة الطعام.

٦ - حاولوا أنْ تمثلوا قصة حامد وغسان.

٧ - فكرْ في الأكل الذي لا تُحبُه. كيف يمكن أنْ تحبّه؟

لعبة الطعام الجيد

قواعد اللعبة

١ - إجمعْ ١٥ صورة من صور مأكولات مغذية (يُمكنُ أنْ تكون اللعبة بعشر صور فقط).

٢ - أرسمْ مُربعات عددها أكبر من عدد الصور بمرتين. يُمكنك أنْ ترسم المربعات على ورقة كبيرة ويكون عرض المربع ١٠ أو ١٥ سنتيمترا، اذا رسمتها على الأرض يكونُ عرض المربع حوالي ٣٠ سنتيمترا.

٣ - ضَعْ على كل مربع صورةً من الصور. واكْتُبْ تحتها رقماً مُعيناً. إذا وضعتَ الصورَ على ورقة يمكنك أنْ تلصقها حتى لا تطير.

٤ - ارسم خطاً يبعدُ عن المربعات مترين أو ٣ أمتار.

٥ - يُحاول كل لاعب أن يرمي حجراً صغيراً على المربعات. يحصل اللاعب على عددٍ من النقاط يساوي الرقمَ المكتوب تحت الصورة.

٦ - يجمع اللاعبُ نقاطه بعد انتهاء اللعب. الفائز هو صاحب أعلى مجموع.

لعبة الطعام الجيد

صورة ١٥		صورة ١٤		صورة ١٣
	صورة ١٢		صورة ١١	
صورة ١٠		صورة ٩		صورة ٨
	صورة ٧		صورة ٦	
صورة ٥		صورة ٤		صورة ٣
	صورة ٢		صورة ١	

↓
٣ - ٤ أمتار
↑

خط الرمي ____________

تَذكّر

- لبن الأم (حليبها) هو أفضل لبن.
- نهرس الطعام للطفل الرضيع.
- يجب أن يأكل الأطفال عدة مرات في اليوم.
- يجب أن يأكل الأطفال أطعمة متنوعة.
- الخضر والحبوب والفواكه
- الطعام المطبوخ يجب أن يكون ساخناً.
- الدجاج والسمك واللحم والبيض.



قصة عن اهمية التغذية السليمة في نمو الاطفال وتطورهم

- هذه قصة عن دور التغذية السليمة في تقوية وتنمية اجسام الاطفال وتطوير عقولهم. غسان يحقق حلمه فيصبح حارس مرمى الفريق، وعائلته تتمتع بالنشاط والسعادة وذلك بفضل اختيار الاطعمة الصحيحة والمغذية.

- تم تطوير سلسلة قصص من «طفل - إلى - طفل» من اجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحة إخوتهم واخواتهم الذين هم دون سن المدرسة. وضع اساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الاطباء والمتخصصين. اما في العربية فقد جرى اقتباس القصص الاصلية وراجعها عاملون في شؤون الاطفال واعادوا صياغتها ورسمها، لكي تتلاءم والظروف والحاجات المحلية، مع المحافظة على محتوياتها ودروسها الصحية والعلمية.

- يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادىء العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

- صدر في هذه السلسلة حتى الآن:

١ - «مغامرات موسى في النهر»: قصة عن مخاطر الماء القذر.
٢ - «سامي يعلّم أخاه»: الطفل الأكبر يساعد الطفل الأصغر على التعلم واللعب.
٣ - «الشجعان الثلاثة»: ٣ أطفال معوقين يساعدهم أصدقاؤهم على التكيّف والتعلم واللعب.
٤ - «هزيمة العصابة»: قصة الأمراض الستة الفتاكة وفوائد التطعيم والتحصين.
٥ - «المرشدة نور»: قصة عن مخاطر الإلتهاب الرئوي والحمّى.
٦ - «شراب الحياة»: قصة عن دور «الشراب البسيط» في إبعاد خطر الجفاف والموت عن الطفل المصاب بالإسهال.
٧ - «حارس المرمى»: قصة عن اهمية التغذية السليمة في النمو والتطور.
٨ - «الغيلان الخمسة»: الأطفال يحاربون الذباب بفطنتهم ونظافتهم.

- يصدر قريباً قصص أخرى عن: «الحوادث»، «الزكام والإلتهاب الرئوي»، «العادات الخطرة».

CHILD-to-child Readers: *Good food:* First Arabic edition

ورشة الموارد العربية للرعاية الصحية وتنمية المجتمع (المحدودة)